



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی
استان قزوین

دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه برای دریافت درجه

کارشناسی ارشد رشته پرستاری مراقبت‌های ویژه

عنوان پایان نامه

بررسی تأثیر تمرینات آرامسازی فیزیکی و ذهنی بر پرفشاری خون بارداری در زنان مراجعه کننده به مرکز آموزشی

درمانی کوثر قزوین

استاد راهنما

دکتر جلیل عظیمیان

اساتید مشاور:

فاطمه رنجکش

دکتر محمود علیپور حیدری

نگارنده

فاطمه پاشازاده

ماه و سال انتشار

مهر ۱۳۹۵

چکیده

زمینه: پرفشاری خون یکی از اختلالات شایع دوران بارداری می باشد. با توجه به اینکه پرفشاری خون مشکلات بسیاری را در بارداری ایجاد می کند اما هنوز درمان مناسبی برای آن وجود ندارد. یکی از روش های مطرح در درمان فشار خون، روش های کاهش استرس نظیر آرامسازی و تصویر سازی ذهنی است. این مطالعه با هدف بررسی تاثیر آرامسازی پیشرفته عضلانی و تصویر سازی ذهنی بر پرفشارخون بارداری انجام شد.

مواد و روش ها: این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی بود که بر روی بیماران مبتلا به پرفشاری خون بارداری در بیمارستان کوثر قزوین انجام شد. ۸۰ بیمار از کسب رضایت نامه آگاهانه به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و با روش تخصیص تصادفی در دو گروه مداخله و شاهد قرار گرفتند. گروه مداخله به مدت ۸ هفته، هفته ای ۲ بار تمرینات آرامسازی فیزیکی و ذهنی و گروه شاهد مراقبت های معمول پزشکی را دریافت کردند. فشارخون در گروه مداخله قبل و بعد از جلسات آرامسازی و در گروه کنترل هفته ای دوبار پس از ۱۵ دقیقه استراحت اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از چک لیست گردآوری و با نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ تجزیه و تحلیل شد، از آزمون های آماری مجذور کای، تی استیودنت و Repeated measure جهت تجزیه و تحلیل آماری استفاده شد.

یافته ها: میانگین سنی شرکت کنندگان در پژوهش 31.21 ± 7.25 سال بود. آرامسازی پیشرونده عضلانی و تصویر سازی ذهنی فشارخون سیستول و دیاستول گروه مداخله را نسبت به گروه کنترل به طور معناداری کاهش داد ($P=0.000$).

نتیجه گیری: آرامسازی فیزیکی و ذهنی در کاهش فشارخون سیستول و دیاستول دوران بارداری موثر بوده و به عنوان یکی از روش های درمان پرفشاری خون بارداری پیشنهاد می شود.

کلیدواژه ها: آرامسازی عضلانی، تصویر سازی ذهنی، فشارخون، پرفشاری خون بارداری، بارداری